Bezpłatny dodatek do № 20 „Bluszczu".

ROK II MAJ 1928 r. NR 5.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



Żegiestów — widok na Poprad *Photo-Plat*



Szczawnica — park zakładowy

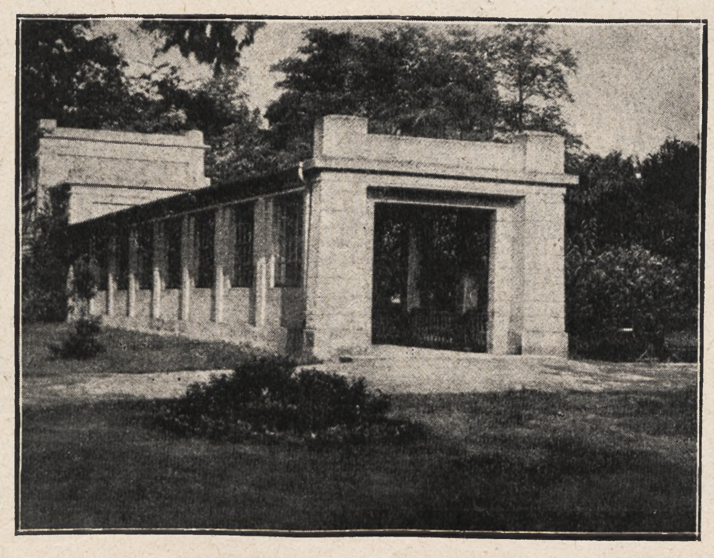


Krynica — widok na planty

DOKĄD MAJĄ WYJEŻDŻAĆ NA LATO KOBIETY CHORE?

Jakże mi dziwnie zabierać głos w piśmie, przeznaczonem wyłącznie dla naszych pięknych, miłych i kochanych Pań! Pomimo już tej „ostatniej" starości, pomimo łysiny i zmarszczek, na które nie pomogą nawet znakomite specyfiki naszej Redaktorki Pani Dr. J. Świtalskiej, pomimo pewnego otrzaskania z niebezpieczeństwem, jakie daje mi mój zawód lekarza chorób kobiecych — zawsze mnie wobec pięknych Pań ogarnia pewna nieśmiałość. A chciałbym pomówić z Wami, przemiłe Czytelniczki, o sprawie, która Was z pewnością zainteresuje. W poprzednich numerach naszego szanownego pisma wskazali Dr. Orłowicz, Dr. Mozołowska i inni, gdzie i jak mają spędzić lato kobiety zdrowe, potrzebujące wypoczynku, rozrywki i „flirtu", jak to jeden z moich poprzedników pisze. Przeznaczenie zrobiło mnie lekarzem — i dlatego chciałbym z Paniami pomówić o tem, gdzie mają wyjechać na letni pobyt kobiety chore, a więc potrzebujące przedewszystkiem leczenia. Chciałbym pomówić o zdrojowiskach.

Padło słowo „zdrojowisko"—a więc Krynica, Ciechocinek, Iwonicz, Truskawiec i wiele innych przepięknych miejscowości. Każda z Pań momentalnie już ułożyła plan, jaką tualetę włoży rano do picia wody, w południe— na obiad w pensjonacie, po południu—na wycieczkę, lub wieczorem—na dancing. Niestety, o tem z miłemi Czytelniczkami mówić nie mogę, bo się na tem nic nie rozumiem! Natomiast chciałbym pomówić o tem, które uzdrowisko każda z Pań wybrać powinna, aby pozbyć się swej choroby. Ale najpierw—jedno zastrzeżenie: jako lekarz, ordynujący w Krynicy, często dostaję listy z zapytaniem, czy np. Krynica będzie odpowiednią dla leczenia tej, a tej choroby. Zawsze odpisuję: „bez zbadania chorego nic w tej sprawie powiedzieć nie mogę". Dziś panuje w medycynie zasada: leczy się nie chorobę, lecz chorego. Dam taki dosadny przykład: któraś z pań chora jest na kobiecą chorobę — a więc: kąpiele gazowe, borowinka i inne środki lecznicze, w które Krynica jest obficie zaopatrzona. Ta pani jest jednak równocześnie chora na płuca — a więc nie może się kąpać. Gdybym był jej bez badania zalecił Krynicę, miałaby do mnie słuszny żal, że naraziłem ją na kosztowną podróż, gdyż w Krynicy nie może brać kąpieli. I dlatego zaznaczam to wyraźnie, że przed wyjazdem do zdrojowiska, należy koniecznie poradzić się lekarza miejscowego, który uwzględni nietylko stan narządu, wymagającego w danej chwili leczenia ale również stan całego organizmu i odpowiednio do tego wybierze zdrojowisko, lub przepisze inne leczenie. Leczenie w zdrojowisku polega na piciu wody mineralnej, na kąpielach, inhalacjach itd. Cóż to jest woda mineralna? Jest to woda, która, wytryskując z głębi ziemi, zawiera składniki, nie znajdujące się wcale, lub tylko w bardzo małych ilościach—w zwykłej wodzie studziennej. Składniki te mogą być rozmaite: mogą być pewne gazy, jak np. ten, ślicznie perlący się w wodzie sodowej w szampanie kwas węglowy, lub niesmaczny siarkowodór; mogą być rozmaite sole (w pojęciu



Inowrocław — pijalnia wód.



Solec — łazienki



Rymanów-Zdrój—zakład

chemicznem), a także ten tajemniczy pierwiastek radium i inne. Wszystkie te składniki, podane na wewnątrz w pewnych, długiem doświadczeniem lekarskiem stwierdzonych ilościach, lub zastosowane w postaci kąpieli, inhalacji itd., wywierają swój błogi skutek i usuwają wiele uporczywych chorób. Odpowiednio do zawartości tych składników, dzielimy wody mineralne na kilka rodzajów. A więc: wody, zawierające kwas węglowy, powodujący ten ostry, kwaskowy, lekko szczypiący smak i perlenie — nazywamy ogólnie szczawami. Szczawy, zawierające równocześnie większą ilość rozpuszczonego żelaza, nazwiemy szczawami żelazistemi (Krynica, Żegiestów; z zagranicznych Francensbad). Inne znów zowią się szczawami alkalicznemi, lub alkaliczno-słonemi (Krynica-zdrój Zubera, Szczawnica, Karlsbad itd.) Wody, zawierające sól kuchenną w większej, niż normalnie ilości, są solankami; zawierają one równocześnie często jod i brom (solanki jodo-bromowe: Iwonicz, Rymanów, Rabka, Ciechocinek, Inowrocław itd.) Odrębną grupę tworzą wody, zawierające siarkę, tak skuteczną przy bólach reumatycznych, a więc: Solec, Busk, Lubień, Swoszowice; zagranicą: Piszczany, Trenczyn itd. Są jeszcze wody, tak zwane gorzkie (Morszyn i niesmaczne wody węgierskie, jak Hunyady, Apenta i wiele innych), a wreszcie u nas nie znajdywane wody radowe (Joachimsthal) i arszenikalne (Rausegno, Levico). Oprócz tych głównych działów jest jeszcze wiele poddziałów i kombinacyj, w rozbiór szczegółowy wdawać się jednak nie mogę, gdyż przekroczyłoby to granice, przez Redakcję pisma wyznaczone.

Z innych środków leczniczych w zdrojowiskach nie wolno nam zapominać o tak ważnej dla Pań borowinie brzydkiej, lecz skutecznej—a także o mule i solach, otrzymywanych z wód mineralnych.

Widzicie więc, miłe Panie, że wybór jest wielki i lekarz musi nieraz dobrze się zastanowić, zanim odpowiednie zdrojowisko wybierze.

Obok jednak tych bezcennych skarbów przyrody, któremi nas obdarowują zdrojowiska, muszę jeszcze położyć nacisk na odgrywające wybitną rolę w leczeniu zdrojowem takie czynniki, jak klimat, dieta, odpowiednio do choroby zastosowana, wypoczynek, oderwanie się od codziennych trosk, a także i higjena zdrojowa. Nie każdy chory dobrze czuć się będzie w klimacie górskim, natomiast w nizinach będzie mu lekko i swobodnie. Higjena zaś i kultura ducha i ciała nietylko utrzymuje kobietę rześką i zapobiega starości, ale również leczy wiele chorób, najczęściej z powodu wykroczeń przeciw higjenie powstających. Czynniki te, często dotychczas lekceważone, muszą być podczas leczenia w zdrojowisku przez lekarza zdrojowego uwzględnione i unormowane, gdyż one to, razem z piciem wody i kąpielami, przyczyniają się poważnie do usunięcia wielu chorób, których innemi środkami uleczyć się nie dało.

„Kobieta jest jako kwiat, który starannie pielęgnować należy".

Podlewajmyż go wodą mineralną, a pielęgnujmy higjeną i kulturą ciała, aby nam nie zwiądł i nie usechł, lecz kwitnął wiecznie i był piękny i silny.

Krynica. *Dr. St. Lewicki.*

HIGJENA WZROKU

Wśród rozlicznych typów ludzkich wiele jest takich, dla których natura okazała się skąpą matką: ani rysy ich twarzy, ani kształty postaci nie odpowiadają wymaganiom kodeksu estetycznego, a jednak jest w nich tyle wdzięku, tyle wyrazu w ich oczach, że nikt nie odważyłby się zarzucić im brzydoty. Żywość, inteligencja, radość życia, spokojna zaduma, lub smutek, przebijając się w oczach, nadają wyrazowi twarzy coraz to inne piętno.

Nic więc dziwnego, że ten klejnot twarzy ludzkiej jest i powinien być przedmiotem żywej troski. Zdrowe oczy nie potrzebują jednak żadnych specjalnych zabiegów. Ociężałe po śnie powieki orzeźwi strumień zimnej wody, którą zlewamy twarz; przechadzka na czystem, świeżem powietrzu, wolnem od dymu i innych wyziewów, pozwoli odpocząć oczom, zmęczonym pełnieniem swej funkcji przy pracy naukowej, szyciu, lub jakiemkolwiek zajęciu, wymagającem specjalnego natężenia wzroku. Oczom takim trzeba dać spocząć na dalekich przedmiotach, ucieszyć je harmonją barw i spokojem natury. Czasami uciec się trzeba do położenia na przeciąg kilku minut chłodnego kompresu na powieki: ustąpi wtedy bolesne kłucie, spowodowane wysiłkiem wzroku.

Dbać należy o odpowiednie światło dla oczu, pracę przy sztucznem świetle ograniczać o ile możności.

Każda zmiana w normalnym wyglądzie oczu powinna skierować nas niezwłocznie do lekarza specjalisty; ani zaczerwienienie powiek, ani łzawienie, ani szybsze nużenie się oczu przy pracy nie są bez powodu i wymagają natychmiastowego leczenia, by nie stać się przyczyną długotrwałej, ciężkiej, a często i bardzo szpecącej choroby. Dość przypomnieć przykry wygląd oczu przy chronicznych zapaleniach brzegu powiekowego, przy jaglicy lub zaniedbanych katarach ocznych.

Gdy więc oczy są chore—idźmy do lekarza; natomiast strzeżmy się tych pseudo lekarzy, spotykanych w wielu gabinetach kosmetycznych, którzy dbałym o swój wygląd paniom polecają idealne, rzekomo, krople do oczu, zwane „charme", podnoszące ich blask, a nawet, pozornie, ich wielkość przez rozszerzenie źrenicy. Niejedna z pań, zadowolona z istotnie wybitnego efektu, stosuje często ten środek. Jak miło, idąc na bal lub raut, zadziwić i zachwycić obecnych świetnym blaskiem oczu!— a że krople te powodują olśnienie i uniemożliwiają każdą pracę zbliska — nie zauważy nawet częstokroć rozbawiona pani, gdyż na zabawie nie ma do tego sposobności. Dopiero po dłuższym czasie, gdy zaniepokojona pieczeniem i swędzeniem oczu, odwiedzi lekarza, dowie się, że nabawiła się upartego „kataru atropinowego", gdyż atropina, zawarta w owych „niewinnych" kroplach, zrobiła swoje. Często bywa gorzej; u kobiet po 40-stce, zwłaszcza tych, które należą do tak zwanych dalekowidzów, kropla atropiny wywołać może napad strasznej choroby ocznej, zwanej jaskrą—choroby, uleczalnej jedynie na drodze operacyjnej, a u osób specjalnie wrażliwych, atropina sprowadzić może nawet ogólne zatrucie organiczne.

Wśród arsenału środków kosmetycznych istnieją także specjalne ołówki, przeznaczone do malowania rzęs. W stosowaniu ich leży też niebezpieczeństwo podrażnienia brzegu powiekowego z zaczerwienieniem, obrzękami i wydzieliną.

Lepiej więc zgódźmy się na to, by oczy nasze pociągały ku sobie jedynie swym naturalnym wdziękiem, będącym odźwierciedleniem pięknej duszy, nie sztuką, kryjącą w sobie takie niebezpieczeństwa.

Dr. Emilja Pieracka.

AUTOSUGESTJA I PIĘKNOŚĆ

Każda kobieta powinna być piękną!

Nie szablonową pięknością woskowych lalek z wystawy, ale pięknością indywidualną. Może to będzie nieuchwytny czar i wdzięk spojrzenia, czy głosu, może piękne rysy, lub piękna sylwetka. Coś z tej piękności każda kobieta mieć może, jeśli tylko gorąco tego pragnie.

I tak—z historji znamy postacie pięknych kobiet, nieliczne wprawdzie, ale o których wie i mówi świat cały, jak: Semiramida, Helena, Kleopatra, Diana de Poitiers, Ninon de Lenclos i inne, których sława piękności i długiej młodości przetrwała do naszych dni. Są to kobiety, dla których problem podobania się był najważniejszy—był pewnie tak ważny, jak samo życie. Aby żyć poto tylko, żeby się podobać, żeby pięknością swoją czarować świat po przez tysiąclecia, trzeba było ogromnie silnej woli, czyli autosugestji.

Każdy zabieg kosmetyczny, robiony z wiarą w jego skuteczność, będzie cudowny. Bo bezwątpienia wszystkie te piękne panie nie jedną godzinę dziennie poświęciły zabiegom kosmetycznym, z myślą o swym pięknym wyglądzie.

Codziennie parę chwil pogodnych myśli, by się podobać i być piękną — oto recepta dla tych, które naprawdę chcą się podobać.

Myśli te powinny pani stale towarzyszyć: czy to przy sportach, gimnastyce, przy kąpieli, czy zabiegach kosmetycznych: „chcę i muszę być piękną!"

Można nawet obrać sobie jakiś wzór piękna: czy to będą piękne kwiaty, któremi pani się otoczy, portret pięknej kobiety, czy rzeźba, na które często spoglądając, pomyśli pani: „chcę być piękną, jak wy!" Będą one prowadziły do jednego celu, ale trzeba wszystko to czynić z przedziwnem nabożeństwem:

pogodnie, radośnie i z głęboką wiarą w swoje słowa. Nie może być w myślach tych odrobiny niechęci, czy zazdrości do zbyt pięknych wzorów, jakie sobie obierzemy; raczej ukochanie tych wzorów doda nam siły woli do zdobycia wymarzonego piękna, czaru i wdzięku.

Zdobyte skarby obnośmy radośnie, bez dumy i egoizmu. Dajmy światu swą piękność, jak słońce swoje promienie, jak wiosna swoją zieleń i kwiaty, jak malarz swe obrazy na wystawę.

Bo wtenczas piękność będzie pani dziełem, pani pracą.

Proszę przyjrzeć się ludziom: ileż prawdy jest w słowach, że myśli człowieka tworzą maskę jego twarzy, grymas jego ust, nawet ruchy całej postaci! A myśli o pięknie, o trwałem pięknie wewnętrznem, z pewnością stworzą piękną twarz i piękność tę przedłużą, dokąd tylko pani zechce. Dla przykładu wspomnę Madame Zajączek, o której Balzac pisał, spotkawszy ją w Paryżu 1836 r: „liczyła lat osiemdziesiąt, ludzie mówili, że ma 100, a wyglądała na 35".

I czarowała niemal przez wiek cały Warszawę i Paryż swym wdziękiem i „wieczną młodością".

Władа Burhardowa.

„MÓJ SYSTEM"

Wyjątek z książki dr. J. Świtalskiej, która się wkrótce ukaże

Wychowanie fizyczne dla kobiet wkroczyło od pewnego czasu na nowe tory. Garną się więc kobiety masowo do uprawiania ćwiczeń cielesnych, przeholowując często w wyborze sportu, odpowiedniego kobiecej strukturze ciała, psychice oraz estetyce.

To, co będzie odpowiednie dla kobiety szczupłej, nie zawsze będzie wskazane i estetyczne dla niewiast o tuszy okazałej, lub jakiejś specjalnej budowie, nie nadającej się do danego sportu.

Pamiętać należy, że celem sportu jest przedewszystkiem zdrowie — a dopiero następnie, gdy ktoś posiada ku temu specjalne uzdolnienie, możemy sobie po 2—3 latach systematycznej pracy przygotowawczej pozwolić na sport zawodniczy, który, jako ostra walka, nie leży w kręgu kobiecej psychiki i natury. Mamy do wyboru tak wielką moc sportów indywidualnych i drużynowych, że jest naprawdę w czem wybierać, i dla każdej z pań coś odpowiedniego napewno się znajdzie. Trzeba tylko przyjąć zasadę, że celem sportu dla kobiet jest zdrowie własne i tych wszystkich, których w przyszłości życiem obdarzą.

Podstawą wszystkich ćwiczeń sportowych jest, obok higjeny osobistej — codzienna gimnastyka, t. zw. ćwiczenia, dobrane tak sztucznie, by przerabiały wszystkie nasze mięśnie, stawy, powięzie i system nerwowy

Celem gimnastyki jest utrzymanie normalnej budowy, odpowiedniej danej jednostce siły, gibkości i zwinności ciała. Jeżeli te 3 ostatnie czynniki z sobą harmonizują, możemy mówić wówczas o żywem, harmonijnem pięknie ciała, które wyraża się przez odpowiednią postawę, harmonję i miękkość ruchów.

Nie każda jednak z pań jest w tem szczęśliwem położeniu, by mogła uczęszczać na komplety gimnastyczne, lub dysponować chociażby u siebie odpowiednią instruktorką, salką i urządzeniami. Jeżeli system domowej 15-minutowej gimnastyki Millera zdobył sobie szerokie masy zwolenniczek, to nie dlatego bynajmniej, by to zrobiły same ćwiczenia, ale dla tego, że Miller umiał je podać w odpowiedni, popularny sposób.

Ponieważ przeważnie wciągu dnia czeka na panie praca domowa i różne fachowe zajęcia — ćwiczenia winny być wykonane w takiem tempie, by poza chwilowem lekkiem zmęczeniem wzmagały tylko następnie energję i chęć do pracy.

Na przerobienie codziennego programu ćwiczeń należy przeznaczyć 12—15 minut. Lekkie spocenie się nie powinno nikogo przestraszać i być sygnałem do zmniejszenia tempa. Przeciwnie, należy w ćwiczenia włożyć pewną dozę energji, więcej, niż przeciętną, gdyż rozwija ciało tylko wysiłek, powodujący zmęczenie (byle nie za duże).

Istnieje wiele systemów gimnastycznych: Millera, Linga, Bukha (pląsy rytmiczne), i t. d., i t. d. Podają one niejednokrotnie dość sprzeczne wskazówki, a każdy z nich znajduje mniej więcej liczne grono zwolenników.

Czy do tych wszystkich systemów dodać jeszcze jeden, któryby miał pretensję do tego, że jest najlepszy i jedyny? Nie! byłaby to praca dosyć jałowa i prowadziłaby częstokroć do ponownego odkrycia Ameryki.

Istniejące systemy gimnastyczne posiadają wiele stron dodatnich, które należałoby tylko podkreślić i uwypuklić.

Zamierzam więc, nie stwarzając nowego równania o licznych niewiadomych, zestawić odpowiednio poglądy istniejące i zreformować je, gdzie tego zachodzi konieczność.

Obserwując oddawna fatalne skutki prowadzenia gimnastyki przez różnych „mistrzów", często nawet kierowników szkół gimnastycznych, wyczyniających

najdziwaczniejsze eksperymenty na delikatnych kobiecych organizmach, doszłam do wniosku, że należy poddać ścisłej rewizji wszystko, co się robi w tym kierunku.

Zdrowie kobiety i przyszłej matki jest zbyt cennym instrumentem, aby mogły go na szwank narażać niesamowite często zabiegi niedouków. Kierownik wychowania fizycznego, który źle, lub opacznie ujmuje systemy gimnastyczne, może wyrządzić swoim uczniom, czy uczennicom nieobliczalne szkody, tem większe, im jest bardziej uparty i konsekwentny w swych błędach.

Na jakich więc zasadach opiera się mój system, z którym pragnę zapoznać czytelniczki? Wychodzę z założenia, że ruch—to „życie“ bezwład—to „śmierć“. Wszystko, co ten ruch sprowadza i zmusza organizm do pracy fizycznej, jest pożyteczne. Z tego względu każdy system, oparty na tych zasadach, jest dobry, o ile tylko jest odpowiednio stosowany z uwzględnieniem indywidualności jednostek ćwiczących. Oczywistość tych praw bije w oczy! Niejednokrotnie spotykamy osoby, które pod wpływem nieruchomego, siedzącego trybu życia utraciły w szybkiem tempie sprężystość i sprawność cielesną. Ciało ich zwiotczało i zżółkło, starość i niedołęstwo zbliżało się do nich w siedmiomilowych butach.

Zadanie moje polegać będzie na tem, aby z istniejących elementów ćwiczeń, które we wszystkich systemach są i muszą być te same, usunąć ćwiczenia niewłaściwe i szkodliwe, a wybrać ćwiczenia, odpowiednie dla kobiet, posegregować je w grupy, zależnie od właściwości fizycznych organizmu i ująć to wszystko w harmonijną całość lekcyjną, na której opierałaby się skuteczna i przyjemna praca całego ciała. Zaznaczam równocześnie, że nie daję tutaj żadnej metody treningu fizycznego, umożliwiającego zdobycie rekordów sportowych. Sprawa ta, bowiem, interesuje nieliczne tylko grupy specjalnie uzdolnionych kobiet i ma niewiele wspólnego z dążeniem do podniesienia sprawności fizycznej całego kobiecego społeczeństwa.

Celem moim jest danie systemu ćwiczeń, który mogłaby uprawiać każda kobieta—młoda czy stara, silna czy słaba, biedna czy bogata... Prócz gimnastyki w książce „Mój system“ — inaczej młodość, piękność, i zdrowie,—podaję również automasaż—najłatwiejszy i najbardziej skuteczny sposób masowania się.

Podstawowemi elementami „Mego systemu“ są: ruch, powietrze, woda i słońce. Cztery te cudowne siły mają moc niespożytą i niezastąpioną. Racjonalne ich wykorzystanie może dać kobiecie zdrowie i siły fizyczne, oraz idącą z niemi w parze radość życia. *Dr. J. Świtalska.*

Z TAJEMNIC STARODAWNEJ KUCHNI

Istnieje sztuka gotowania, ale obok niej równorzędnie rozwinęła się sztuka jedzenia, bo każdy lekarz, a nawet laik, przyzna, że nie jest łatwą sprawą rozumnie i celowo przyrządzać potrawy, jak również mądrze je spożywać.

Współczesna kuchnia nastręcza wiele kłopotu higjenistom. Mając na uwadze zdrowie ludzkości, zakazują oni spożywania pewnych potraw, inne znów polecają; wypisują menu dla mas ludzkich i poszczególnych osobników.

Bywały jednak czasy, gdy nad sprawami kulinarnemi zastanawiali się nie lekarze, ale filozofowie.

Wystarczy przejrzeć kilkanaście średniowiecznych tekstów, aby dojść do przekonania, iż ludzie XI, XII, XIII, XIV, a nawet XV wieku gruntownie zastanawiali się nad jedzeniem i ujęli je w bardzo precyzyjne reguły.

W epoce mistycznych dociekań nad każdem zjawiskiem życia, w wiekach, w których istniały „zoologje i botaniki dla ludzi pobożnych“, a każde zwierzę lub roślina były symbolem rzeczy wiecznych,—również kuchnia miała swych filozofów.

Śmiało można powiedzieć, iż każdy zawód jadł inaczej, a przystosowanie potraw do jednostek i ich życiowych zadań było przedmiotem rozważań mędrców, a nawet teologów.

A więc—rycerz jadł inaczej, mnichom przepisywano inne jadła, inne mieszkania; młodzieńcy i młode panny spożywali jedzenie łagodne, nie burzące krwi; młodym małżonkom polecano jeść korzennie, obficie i tłusto; wdowcom natomiast i wdowom „odejmowano obroku“.

Precyzyjne zindywidualizowanie kuchni szło jednak dalej.

Gdy rycerz wybierał się na wojnę, jadał pieczenie z grubego i mocnego zwierza, aby nabrał jego siły, odwagi i wytrwałości. Niejednokrotnie połykał serce niedźwiedzia, lub odyńca, aby mieć jego zalety.

Dziewczyna, która chciała oczarować cnotą młodzieńca, zjadała „jagniątka“, turkaweczki“ i „słodkie chleby“; kupiec, pragnący ubić dobry interes, gotów był połknąć nawet serce lisa, choć zwierz ten przyczyniał wiele kłopotu zoologom i teologom, gdyż srodze go podejrzewano, że nosi w swym kadłubie djabła.

Nadewszystko zaś poszukiwaną były pieczeń z salamandry i to nie byle jakiej, ale prawdziwej, wylęgłej w ogniu, gdyż potrawa ta zapewniała długowieczność, a może nawet i nieśmiertelność, jeśli się natra-

fiło na doskonałą sztukę, wypaloną w ogniu piekielnym, który napewno znajdował się bardzo głęboko pod ziemią,

Teozoficzno-mistyczna dietetyka nie pozbawiona była rezumnych racyj, i dzisiejsi lekarze, jakkolwiek określają zjawiska inaczej, jednakże w gruncie rzeczy nie odstępują zbytnio od wskazań średniowiecznych.

Wtedy, bowiem, kuchnia nie była poniewierana i nie oddawano jej w byle jakie ręce, ale sama pani, choćby nawet księżna, czy królowa, interesowała się, co i jak gotują w garnkach.

Silna, bowiem, panowała wiara, że od ilości, jakości i sposobu przyrządzania jadła zależy powodzenie wielu doniosłych spraw.

„Przez żołądek trafiaj do serca“ nie jest więc lekkomyślnie skleconą przypowiastką, ale opiera się na doświadczeniu wieków.

A w jaki sposób trafiła dama XIV stulecia do serca swego ukochanego, który przybył wprawdzie w konkury, ale nie mógł się zdecydować na małżeństwo—zaświadczy menu, podawane baronowi Otomarowi przez hrabinę saksońską Agnieszkę.

Rano — wino korzenne, combry baranie i wołowe, chleb biały.

W południe—śniadanie z wielu dań, mocno przyprawionych i podlanych wytrawnem winem, do tego napitku do woli, a dla „wzmocnienia ognia w sercu“ — smaczny pasztet, którego tajemnicę zwierzyła hrabinie pewna, wielce doświadczona w sprawach miłosnych, dama.

Tym pasztetem karmiono również wahającego się konkurenta na wieczerzę, która ciągnęła się bardzo długo i była znacznie obfitsza od południowego posiłku. Skutki tej polityki kulinarnej nie dały na siebie długo czekać: pasztet i przyprawne korzeniami trunki zrobiły swoje: —oświadczył się o rękę wdowy, lecz srodze potem tego żałował!

Zmarniał do szczętu, bo chytra niewiasta, zostawszy żoną, zmieniła zupełnie dania i sposób przyrządzania potraw.

Rano karmiła swego małżonka „łagodnem ptactwem“ i polewką; w południe dawała mu wprawdzie jeść do syta, ale „słabo“, a tylko na wieczór dosypywała korzeni do potraw i napitku.

I tym sposobem sprawiła, iż niestary jeszcze i mocny baron Otomar w ciągu 3-letniego pożycia tak bardzo osłabł, że nie było już dlań żadnego lekarstwa!

Dr. Gregorius.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Wszystkie korespondencje do „Kultury Ciała“ i „Bluszczu“ muszą być zaopatrzone w dokładny adres, gdyż dajemy tylko odpowiedzi swoim prenumeratorkom, bez względu na to, czy prenumerują „Bluszcz“, czy „Kulturę Ciała“. Wszystkie odpowiedzi kosmetyczne będą dawane tylko w „Kulturze Ciała“. Niestety, na odpowiedź niejednokrotnie czeka się b. długo — lecz z powodu nawału materjału nie zawsze można ją szybko umieścić.

P. Barbarze S. w Chełmnie. Masaż twarzy został podany w książce „Piękność i zdrowie w życiu kobiety“ — dr. J. Świtalskiej; trudno jest radzić, jak masować twarz, nie znając skóry, nie widząc twarzy. Masaż jest bardzo skomplikowany i trudny do zastosowania bez odpowiednich wskazówek; trzeba indywidualnie skórę traktować. Masaż, nieumiejętnie wykonany, więcej krzywdy, niż korzyści przynieść może.

Łowicz — p. R. Owłosienie na twarzy usunąć nazawsze można jedynie światłolecznictwem: na jeden zabieg około 15 włosów da się usunąć. Wszystkie depilatory nietylko że drażnią skórę i są nieprzyjemne w użyciu z powodu przykrej woni, ale również nie dają stałych efektów.

Grube nogi można masować, o ile nie mają przeciwwskazań w postaci żylaków. Masować można ręką — radzimy przeczytać „Pielęgnację nóg“ — dr. Mozołowskiej, umieszczoną w „Kulturze Ciała“, oraz radzimy nabyć „Mój system wiecznej młodości, piękności i zdrowia“—dr. J. Świtalskiej, (wyd. „Bluszczu“). Książka ta ukaże się w najbliższym czasie; będą tam podane ruchy ręki przy masażu nóg.

Jeśli Sz. Pani chce masować koniecznie przyrządem—z równym skutkiem można wałkiem od ciasta.

Parafinowe leczenie daje tylko chwilowe efekty.

Ada B. Wypadanie rzęs musi mieć przyczynę w chorobie powiek. Trzeba udać się do miejscowego okulisty po odpowiednie leczenie. Natomiast brwi można smarować tym samym płynem, który się używa na wzmocnienie włosów.

Czerwoność nosa może mieć przyczyny wewnętrzne lub zewnętrzne, a więc może ją wywołać nadużywanie potraw ostrych, korzennych, trunków. — Środki kosmetyczne nieodpowiednie, nagłe zmiany temperatury. Choroby skórne mogą też wywołać zaczerwienienie nosa. Z wewnętrznych przyczyn—choroby przewodu pokarmowego, wiek przejściowy u kobiety, zła przemiana na tle kobiecych chorób—również wpływają na zaczerwienienie nosa, a nawet na zasinienie. Leczenie polega na usunięciu wymienionych wyżej przyczyn. Czasem tło bywa nerwowe—wtedy leczyć należy autosugestją. Bardzo dobrze robią kąpiele gorące (odwodzące) nóg, lub przemienne na twarz i nos, t. j. gorące i zimne okłady, oraz maście złuszczające i „nowoczesne maski“.

Stosowanie światło-lecznictwa daje bardzo dobre rezultaty; jednak trzeba sobie zdać sprawę, że leczenie czerwoności nosa jest bardzo trudne i niezawsze skuteczne.

P. J. H. Pieczenie w jamie brzusznej usunąć może tylko lekarz chorób wewnętrznych.

Poznańskie — H. M. Ł. W. Łzawienie oczu może mieć różne przyczyny. Na noc przykładać okład z rumianku —łyżeczka na szklankę, na dzień przemywać kwasem bornym — łyżeczka na szklankę. Najlepiej udać się do specjalisty.

Ciekawej. Leczenie ziołami ma duże znaczenie w nowoczesnej medycynie. Tak zwane środki babskie, polegające przeważnie na leczeniu ziołowem, dają zawsze nieocenione wyniki Bardzo dobre, nadające się do każdej cery, mydło ziołowe dr. J. Świtalskiej odda Pani w tym wypadku doskonałe usługi.

Nieszczęśliwej. Obwisły biust jest istotnie bardzo przykrą wadą urody kobiecej, zwłaszcza w lecie, gdy się kobieta plażuje.

Na opaloną stosować krem orzechowy, dający piękny kolor przy opalaniu.

Kształt biustu poprawić można przez masaż biustu, natryski, polewania zimną wodą, oraz przez zabieg chirurgiczny.

Zawiedzionej. Róże higjeniczne, stosowane w małej ilości, dyskretnie, są nieszkodliwe, powinny jednak być zmywane na noc wodą gorącą z mydłem. O ile skóra jest wiotką, bladą, należy wetrzeć w twarz „Mój krem“ tłusty i zrobić 4 — 5 gorących okładów, następnie twarz wytrzeć do sucha i pozostawić na noc bez

żadnego kosmetyku, twarz wolną, aby umożliwić skórze oddychanie. Na dzień pod puder i róż — „Suchy Krem" śmietankowy dr. Świtalskiej — nowość sezonu.

Dobrej gospodyni poleca się gorąco jarską kuchnię witaminową p. Janiny Breyrowej, wydaną w Krakowie przez wydawnictwo „Higjena życia". Książka ta jest jedyną w swoim rodzaju: podaje przepisy smaczne, zdrowe i do życia codziennego przystosowane. Doskonały również spis potraw podaje Tow. Wyd. „Bluszcz".

Ładnej. Pomarańczowy krem jest nowością sezonu: nadaje się do każdej cery. Na opalenie stosować krem orzechowy, przeciw opaleniu krem cytrynowy. Oba środki są wyrabiane w Higjenicznem Laboratorjum, według recepty dr. J. Świtalskiej, (ul. Krucza 31).

Prospekty i cenniki dla czytelniczek „Bluszczu", „Kultury Ciała" i „Kobiety w świecie i w domu" gratis.

Starszej Pani. Z powodu braku miejsca, niestety, nie można było wcześniej umieścić odpowiedzi. Jeśli koniecznie chce się Pani różować ze względu na swoją szarą cerę, to należy przedewszystkiem: 1) leczyć wągry i rozszerzone pory; 2) na noc bezwzględnie zmywać twarz wodą gorącą z mydłem cytrynowem, oraz wetrzeć krem tłusty na pół godziny, następnie zrobić 5 gorących okładów, dokładnie wysuszyć twarz i zostawić ją wolną od środków kosmetycznych — na rano zaś, po umyciu, stosować krem suchy pod puder. Róże dobierać higjeniczne — używać małe ilości i b. dyskretnie.

P. Marji M. Przedwczesną siwiznę usunąć można przez używanie odpowiednich środków wzmacniających, o ile organizm cały jest zdrów i przedwczesne siwienie nie jest dziedziczne.

Pani B. Skrzepu absolutnie masować nie można.

Młodej mężatce. 1) Na odrastanie skórek na paznogciach nie wyrabia się w Polsce odpowiednich środków, we Francji stosuje się z bardzo dobrym rezultatem krem, zawierający arszenik.

2) Zapobiegać powstawaniu kataru należy przez odpowiednie hartowania się (przeczytać w „Kulturze Ciała" artykuł Dr. Mozołowskiej o hartowaniu się).

3) Dobrze jest płókać nos rozczynem kwasu bornego (łyżeczka na szklankę wody).

4) Usunięcie skrzywienia na dużym palcu u nóg — przeczytać w „Kulturze Ciała" artykuł o pielęgnaji nóg Dr. Mozołowskiej.

5) Usunięcie żylaków — przeczytać artykuł o żylakach Dr. Zaorskiego w „Kulturze Ciała".

6 i 7) Anemję i kobiece choroby leczyć u lekarzy specjalistów.

Pierwszy list Sz. Pani widocznie zaginął na poczcie.

Czytelniczce z Siedliszcza. Na zapytanie o wypadaniu włosów nie możemy odpowiedzieć, gdyż brak nam szczegółów i prywatnego adresu Sz. Pani. Na listy bez adresów nie odpowiadamy.

Niezapominajce. Do czyszczenia zębów należy używać pastę (bez mydła); firmy krajowe są bardzo dobre.

Pani Eugenji S. w Będzinie. O leczeniu żylaków proszę przeczytać artykuł D-ra Zaorskiego w „Kulturze Ciała".

Młodej Mamusi. Pas po ciąży należy nosić kilka miesięcy Stosować masaż bezpośrednio po porodzie jest przeciwwskazane.

J. M. Na listy bez adresu Redakcja nie odpowiada.

Czytelniczce Ince. Z zasady nie odpowiadamy na listy, nie zawierające prywatnego adresu. Wyjątkowo w tym wypadku odpowiadamy, że możemy polecić masażystkę do ogólnego masażu ciała w cenie od 3 — 5 zł. za masaż. Kąpiele przemienne stosują się zwykle po masażu twarzy.

Dla M. B. Wszelkie środki do przyciemniania rzęs uważamy za bardzo szkodliwe, gdyż mogą spowodować chorobę oczu. Przyciemnienie rzęs można uskutecznić na stałe (na dwa miesiące) Henną B.

Poznań—Pani Marji. List Szanownej Pani, wyrażający słowa uznania dla naszego pisma, przyjmujemy z podziękowaniem. Bardzo nam miło, że „Kultura Ciała" ma w Poznaniu tyle zwolenniczek. List prywatny wysyłamy. Najnowszy podręcznik do gimnastyki pokojowej —„Mój system" Dr. Świtalskiej — ukaże się w najkrótszym czasie.

Czytelniczki, które zapytywały o „Róże higjeniczne", zawiadamiamy, że „Róże higjeniczne" wyrabiamy w płynie z rośliny czerwienicy. Nieszkodliwe. Do ust i policzków jedne i te same, w kolorach jasnym i ciemniejszym.

Inteligentnej czytelniczce. Na szereg pytań w sprawie „Masek" odpowiadamy ogólnie:

Pytania Pani, zawarte w liście z miesiąca lutego, są bardzo na czasie. Istotnie maski są obecnie stosowane najczęściej przy rozmaitych dolegliwościach cery: 1) przy rozszerzonych porach na skórze, 2) przeciw zmarszczkom, 3) na czerwoność nosa, 4) t. zw maski odmładzające. Naturalnie zupełnie inne składniki wchodzą do maski przy skórze suchej, a inne — przy tłustej.

Maski te od dłuższego czasu stosuje się we Francji i w Anglji z wielkiem powodzeniem, a u nas, w Polsce, należą do ostatniego krzyku mody.

Zależnie od potrzeby i zawartości, stosujemy maski bizmutowe, salicylowe, ziołowe i t. d. Rodzaj masek jest mnóstwo; chodzi o umiejętne zastosowanie, oraz systematyczne wykonanie zabiegu.

Pod względem technicznym przedstawia się w ten sposób: zawiesina danego lekarstwa łączy się z masą właściwą i w gorącym stanie nakłada się na twarz przez pędzlowanie. Masa zastyga i tworzy maskę, pokrywającą doskonale twarz danego osobnika. Wskutek ucisku zwężają się pory, tkanka podskórna nabiera elastyczności i wygładza się, a temsamem działa przeciw zmarszczkom. Czas nakładania maski, czas pozostania w niej, oraz ilość masek zależy od danej skóry i musi być przepisana i polecona przez specjalistę. Przy nieumiejętnem oraz nieodpowiedniem zastosowaniu, maska może pociągnąć za sobą opłakane skutki w postaci wyprysków i zadrażnień skóry. Po upływie przepisanego czasu maskę zdejmuje się bez trudności, skórę zmywa się, ewentualnie stosuje się natrysk zimny lub ciepły, zależnie od rodzaju skóry.

Wskutek jej wygodnego i praktycznego zastosowania w nowoczesnej kosmetyce, maska jest stosowana na szeroką skalę z bardzo dobremi wynikami.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.